

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - PRIMA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Riso alla parmigiana</u> riso 70 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Petto di pollo alle erbe aromatiche</u> petto di pollo 100 olio extravergine di oliva 7 erbe aromatiche q.b.</p> <p><u>Patate al forno</u> patate 90 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 868 Proteine % 18,5 Carboidrati % 60,0 Lipidi % 21,5 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 135 Lipidi gr 20,4</p>	<p><u>Pasta e fagioli</u> pasta di semola corta 70 fagioli freschi 70 olio extravergine di oliva 10 pomodoro-passata 50 parmigiano 10</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> ricotta di vacca 120</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 942 Proteine % 15,7 Carboidrati % 51,4 Lipidi % 32,8 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 125 Lipidi gr 33,0</p>	<p><u>Pasta al pomodoro e basilico</u> pasta corta di semola 80 pomodoro pelati 50 olio extravergine di oliva 4 parmigiano 10</p> <p><u>Scaloppina al pomodoro</u> vitello, carne magra 80 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Broccoletti</u> broccoletti di rapa 100 olio extravergine di oliva 4</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 911 Proteine % 19,5 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 26,5 Proteine gr 43,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,0</p>	<p><u>Pasta e patate</u> pasta corta di semola 70 patate 50 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Sogliola in umido</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 861 Proteine % 17,4 Carboidrati % 59,7 Lipidi % 36,0 Proteine gr 36,0 Carboidrati gr 133,0 Lipidi gr 21,0</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini,zucchine(cadauno) 60 carole, pomodoro(cadauno) 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Prosciutto cotto</u> prosciutto cotto magro 80</p> <p><u>Insalata di verdure miste</u> lattuga 100 pomodori 60 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 896 Proteine % 17,7 Carboidrati % 54,9 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 26,5</p>
MEDIA				

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - SECONDA SETTIMANA autunno- inverno				
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
<p><u>Gnocchetti al pomodoro</u> pasta di semola tipo gnocchetti 80 pomodoro pelati 50 parmigiano gratt. 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Certosino</u> Certosino 100</p> <p><u>Bieta ripassata</u> bieta 150 olio extravergine di oliva 7</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1040 Proteine % 15,0 Carboidrati % 46,4 Lipidi % 38,0 Proteine gr 38,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 43,0</p>	<p><u>Riso con piselli</u> riso 80 piselli surgelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Cosce di pollo al forno</u> cosce di pollo dissossato 100 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Carciofi stufati</u> cuori di carciofi 120 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,1 Carboidrati % 57,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 37,0 Carboidrati gr 132 Lipidi gr 52,0</p>	<p><u>Farfalle pomodoro e parmigiano</u> pasta tipo farfalle 80 pomodoro pelati 50 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Scaloppine al limone</u> vitello in filetto 100 farina q.b. olio extravergine di oliva 7 succo di limone o.b.</p> <p><u>Spinaci in padella</u> spinaci 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 927 Proteine % 20,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 25,0 Proteine gr 46,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,6</p>	<p><u>pasta e ceci</u> pasta, tipo corta 70 ceci freschi 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Sogliola al pomodoro</u> filetto di sogliola 100 olio extravergine di oliva 7 pomodoro passato q.b.</p> <p><u>Insalata verde</u> insalata verde 80 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 877 Proteine % 18,5 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,8 Proteine gr 39,0 Carboidrati gr 126 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Passato di verdure con riso</u> riso 70 fagiolini,zucchine(cadauno) 50 carole, pomodoro(cadauno) 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Frittata di spinaci al forno</u> uova 90 spinaci 40 parmigiano 5 olio extravergine di oliva 5</p> <p><u>Piselli in tegame</u> piselli surgelati 70 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 894 Proteine % 13,8 Carboidrati % 55,7 Lipidi % 30,4 Proteine gr 29,8 Carboidrati gr 128,0 Lipidi gr 29,0</p>
MEDIA				

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - TERZA SETTIMANA autunno- inverno		MEDIA	
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p><u>Pasta con cavolo cappuccio</u> pasta corta di semola 80 cavolo cappuccio 50 parmigiano gratt. 6 olio extravergine di oliva 9</p> <p><u>Prosciutto cotto.</u> Prosciutto cotto magro 70 <i>prosciutto crudo magro 70</i> olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Carote al naturale</u> Carote 120 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 905 Proteine % 18,8 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 25,6 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 130,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Riso al parmigiano</u> riso parboiled 70 pomodori pelati 50 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 10</p> <p><u>Spezzatino di tacchino con patate</u> tacchino 100 patate 90 olio extravergine di oliva 10</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 903 Proteine % 15,4 Carboidrati % 56,9 Lipidi % 27,7 Proteine gr 34,0 Carboidrati gr 134,0 Lipidi gr 27,0</p>	<p><u>Pasta con la zucca</u> pasta corta di semola 80 zucca 50 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Filetto di platessa in umido</u> Filetto di platessa 100 pomodori pelati 50 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Broccoletti al limone</u> broccoli 120 limone q.b. olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 892 Proteine % 19,0 Carboidrati % 54,0 Lipidi % 26,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 126,0 Lipidi gr 25,0</p>	<p><u>Pasta e lenticchie.</u> pasta corta di semola 60 lenticchie fresche 40 olio extravergine di oliva 8</p> <p><u>Ricotta di vacca</u> Ricotta di vacca omogeneizzata 120</p> <p><u>Bietta lessa</u> bietta lessa 120 olio extravergine di oliva 8</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 950 Proteine % 15,9 Carboidrati % 53,9 Lipidi % 30,0 Proteine gr 36,7 Carboidrati gr 132,0 Lipidi gr 31,0</p>
<p><u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26</p>	<p><u>Pata al pomodoro e basilico.</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5</p>
<p><u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26</p>	<p><u>Pata al pomodoro e basilico.</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5</p>

SCUOLA SECONDARIA 1°GRADO - QUARTA SETTIMANA autunno- inverno		MEDIA	
LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
<p><u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26</p>	<p><u>Pata al pomodoro e basilico.</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5</p>
<p><u>Orecchiette con i broccoli</u> pasta tipo orecchiette 80 broccoli 70 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Platessa al pomodoro</u> filetto di platessa 100 olio extravergine di oliva 7 passata di pomodoro q.b.</p> <p><u>Fagiolini al vapore</u> Fagiolini 150 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 880 Proteine % 19,0 Carboidrati % 55,8 Lipidi % 25,0 Proteine gr 41,0 Carboidrati gr 127,0 Lipidi gr 24,0</p>	<p><u>Risotto con i carciofi</u> riso tipo parboiled 80 carciofi 100 parmigiano grattugiato 5 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Mozzarella di vacca</u> mozzarella 100</p> <p><u>Insalata mista</u> lattuga 100 pomodori 50 carote 50 olio extravergine di oliva 6</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 1005 Proteine % 15,9 Carboidrati % 51,0 Lipidi % 32,8 Proteine gr 38,8 Carboidrati gr 134 Lipidi gr 35,5</p>	<p><u>Passato di verdure con pasta</u> pasta corta di semola 80 fagiolini, zucchine 60 carote, pomodoro 60 olio extravergine di oliva 7</p> <p><u>Arista di maiale al forno</u> carré di maiale dissossato 80 carote 40 olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Scarola in padella</u> scarola 120 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 904 Proteine % 17,6 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 27,0 Proteine gr 38,7 Carboidrati gr 129 Lipidi gr 26</p>	<p><u>Pata al pomodoro e basilico.</u> pasta corta di semola 70 pomodori pelati 60 olio extravergine di oliva 7 parmigiano grattugiato 5</p> <p><u>Petto di tacchino al limone</u> petto di tacchino 90 succo di limone q.b. olio extra vergine di oliva 7</p> <p><u>Carote al naturale</u> carote 150 olio extravergine di oliva 5</p> <p>Pane comune 80 Frutta di stagione 150</p> <p>Kcal 885 Proteine % 18,0 Carboidrati % 55,0 Lipidi % 26,6 Proteine gr 126,7 Carboidrati gr 39 Lipidi gr 25,5</p>